zen
centrum
amsterdam

zensor...

Zensor 72 winter 2015



two kites / Totoya Hokkei (1780- 1850)

Niet onnodig vasthouden

Redactioneel

‘Niet onnodig vasthouden’ is voor zen mensen een beoefening, een onderzoek. Als het goed is werkt ‘niet onnodig vasthouden ‘ ook in ons leven, in de wereld. In onze wonderbaarlijke, verbijsterende en fascinerende wereld.

Bij het schrijven van dit redactionele stukje is het drie dagen na 13-11, de aanslagen in Parijs.
Mensen zoals als wij hebben ongedachte wreedheden begaan, verschrikkelijke tafe-relen aangericht. Mensen zoals wij zijn gestorven door kogels, vechten op dit mo-ment voor hun leven, staan voor de opgave verder te leven met wat ze hebben gezien.

Uit inzendingen in dit nummer blijkt dat het beoefenen van ‘niet onnodig vasthou-den’ kan betekenen ‘wakker zijn’. Opmerken wat er gebeurt, zien dat een gebeurtenis ergens vandaan komt (wie weet waar vandaan?), dat die weer iets oproept (wie weet wat?).

In deze dagen ‘niet onnodig vasthouden’ beoefenen vind ik wel heel moeilijk.
Wat betekent verbondenheid voelen met de slachtoffers en nabestaanden? Het kost mij moeite om mijn eigen verbijstering, angst, pijn, het verdriet, verontwaardiging, het niet-begrijpen, toe te laten, te voelen.
Ik probeer ook: iets heeft de daders bewogen tot hun daden. Wat in de wereld kan dat zijn? Ik wil echt graag weten welke factoren hier werken, vind ze maar mondjesmaat in de media, en ze zijn nog zeer divers ook.. En machteloos, ja. Wat kan ik doen? Ik probeer om in mijn gesprekken met anderen rustig te blijven, zorgvuldig te spreken. Ik heb een heethoofd in mijn omgeving, onderzoek samen met hem het tumult in zijn hoofd en hart. We komen uit bij gedeelde droefheid, en niet-weten.. Verbeten woede is niet ver weg..

Ook in de voorbereidingsfase van deze Zensor, op 27 oktober, gaf Niko 'een moeilijke dharmales', waarin hij onder meer meedeelde:
'Ik ben als leraar zeer onverstandig geweest. Ik heb een verhouding gehad met een senior studente. Met wederzijdse toestemming begonnen in 2010 en met wederzijdse instemming geëindigd in 2013. (...) Ik erken: ik had deze relatie niet aan moeten gaan'

Niko overwoog om ontslag te nemen, maar wilde niet weglopen en de sangha aan zijn lot overlaten, en kwam tot een tegenovergesteld standpunt:
'ik sta voor mijn onderricht – inclusief mijn zwakheden. (...) Aan elk lid van de sangha laat ik de keuze mij te verlaten of mij verder op deze weg te volgen.'

Schokgolven van vele soorten gingen door de sangha, en bereikten ook velen buiten de sangha. Emotionele, inspannende weken volgden voor de sanghaleden. Bestuur en leraren waren daar al langer mee aan het werk.
Begin december had Jacqueline Oskamp zoals voor iedere nieuwe Zensor een interview met Niko. In het interview geeft Niko zijn visie op wat er gaande is in de sangha, hoe hij de dharma ziet en hoe hij de komende tijd wil handelen. En er zijn in dit nummer nog twee stukken over dit thema.

Dank aan alle inzenders voor hun mooie, boeiende, inspirerende stukjes en dank aan de schrijvers van de vaste rubrieken! We vertrouwen dat het voeding is voor een wakker 'niet onnodig vasthouden'. Voeding die helpt om 'niet onnodig vasthouden' te realiseren in het echte leven, ook als het echt moeilijk is. In onze wonderbaarlijke, verbijsterende en fascinerende wereld.

Pieter Verduin

Volkomen onthand

Afgelopen maanden stond het Zen Centrum Amsterdam op zijn grondvesten te schudden nadat Niko bekend had gemaakt dat hij gedurende drie jaar een affaire had gehad met een senior leerlinge. Hoewel de verhouding al een jaar eerder, in 2014, beëindigd was, had de betrokken vrouw er bij Niko op aangedrongen dat hij dit wereldkundig zou maken. Ten overstaan van zijn vaste groep leerlingen las Niko op dinsdagavond 27 oktober een verklaring voor, die diezelfde week, dankzij een tip, op de website van het *Boeddhistisch Dagblad* werd gepubliceerd. 'Het is een lakmoesproef, voor mij en mijn leerlingen', zegt Niko begin december, terugblikkend op de gebeurtenissen.

Interview met Niko; door Jacqueline Oskamp.

In de sangha klinken verschillen stemmen, vertelt Niko, hoewel het refrein opvallend unisono luidde: 'Stom!' 'Aan de ene kant van het spectrum staat het merendeel dat zegt 'Stom, maar ga alsjeblieft door met lesgeven' en aan de andere kant staat een groep die zegt 'Heel stom, we willen hier graag verder over praten'. Datzelfde beeld komt naar voren uit de ongeveer honderd mails die ik van leerlingen uit Amsterdam, Rotterdam en Utrecht heb ontvangen. Samen met het bestuur en Meindert zoek ik nu naar een manier om beide reacties te honoreren. We denken erover om voor diegenen die er behoefte aan hebben de mogelijkheid te creëren in kleine groepjes van gedachten te wisselen.'

Omdat het een studente betreft vinden veel sanghaleden dat het niet louter een privékwestie is. Nog lastiger te begrijpen is dat de affaire drie jaar heeft geduurd – geen slippertje meer. Duidt dat op een hartstochtelijke verhouding of misschien juist op een relatie op een laag pitje? Niko wil er niets over kwijt, 'omdat ik de ex-leerling over wie het gaat buiten de discussie wil houden. Voor mijzelf is dat nogal pijnlijk, maar mijn verhaal zou gemakkelijk als een verdediging mijnerzijds kunnen worden opgevat. Dat wil ik niet. Ik heb een fout gemaakt en ik wil het uitsluitend over mijn aandeel in deze kwestie hebben.

Geen vrijbrief

Niet-oordelen vormt het hart van onze zenbeoefening. Is dit een lakmoesproef?

'Zeker, zowel voor mij als voor mijn leerlingen. Hier gebeurt iets waardoor alles op scherp komt te staan: omdat de leraar in het geding is, en daarmee dus ook het onderricht. Ik ben wat dat betreft ervaringsdeskundige. Ik heb met mijn eigen leraar, Genpo Roshi, verschillende lakmoesproeven doorgemaakt en daarom zie ik ook wel wat het probleem is, zowel voor mij als voor mijn leerlingen.'

'Oké ik ben fout geweest, maar ik blijf voor mijn onderricht staan.'

Op dit punt onderbreekt Niko zijn betoog, zoals hij nog een paar keer in de loop van het gesprek zal doen: 'Dit zou kunnen klinken alsof ik mezelf wil verdedigen, alsof ik het wil goedpraten. Dat is het niet. Ik ben na veel aarzelen tot de conclusie gekomen: 'Oké ik ben fout geweest, maar ik blijf voor mijn onderricht staan. Waarom? Niet omdat vijfentwintig jaar leraarschap maar voldoende moet zijn. Dat is geen argument. Het argument ligt in de onkenbaarheid van de dharma. De onkenbaarheid van dit leven. Waar sta ik voor? Het volle besef dat ik niet-wetend in dit leven sta.'

Opnieuw benadrukt Niko dat hij de dharma niet als vrijbrief voor ongemakkelijk gedrag wil aanvoeren, maar dat het erom gaat hoe het absolute (het onkenbare) en het relatieve (ethiek) zich tot elkaar verhouden.

'Aan de ene kant staat het onkenbare en dus: geen goed, geen kwaad. Aan de andere kant onderscheiden we wel degelijk goed en kwaad, maar ligt het niet vast wat goed en wat kwaad is, dus dat ik soms iets beoordeel als goed en soms als kwaad. Als je die twee gezichtspunten in elkaar schuift, komt het erop neer dat ik met alles wat mij overkomt, met alles wat ik doe, aan het werk moet. Met deze fout moet ik werken. Dat is iets anders dan je leraarschap neerleggen.'

Vertrouwen is subjectief

In zijn laatste boek *Transmissie en transcendentie (2013)* legt Niko uit waarom hij bij zijn leraar bleef, ook als naar buiten komt dat deze affaires met verschillende leerlingen heeft gehad en gaat scheiden van zijn vrouw.

Hij schrijft: 'De enige bestaansreden van de relatie tussen leraar en leerling is transmissie van de Dharma. Deze overdracht is niet gebonden aan geschriften, oefeningen, leerstelligheid of rituelen en is evenmin afhankelijk van gedrag. Vooral dat laatste is moeilijk te verteren. Want de geloofwaardigheid en overtuigingskracht van onze leraren wordt begrijpelijkerwijs vaak afgemeten aan hun morele gedrag. We willen die overdracht graag van een 'goed mens', iemand met een onberispelijke levenswandel.'

Ook nu benadrukt Niko nog dat Genpo 'een vreselijk goede leraar' was. 'Bij hem deed ik een scherp inzicht in niet-weten op: dat de hele werkelijkheid in al zijn aspecten op je af komt, dat je volkomen onthand bent en dat probeert uit te houden. Hij is erin geslaagd mijn ideeën over goed en kwaad flink door elkaar te husselen.'

Maar gaat het nu niet vooral over vertrouwen?
'Ten diepste komt het daar op neer. Vertrouw je mij inclusief dit gebeuren of houdt je vertrouwen in mij op? In het laatste geval trek ik aan het kortste eind, want de leerling die weggaat heeft altijd gelijk. Vertrouwen is nu eenmaal subjectief.'

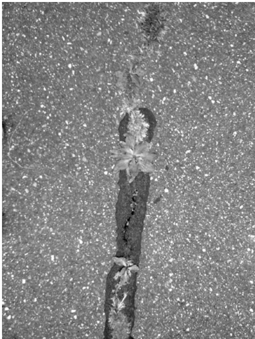
Wat vind je van het voorstel een ethische code in te stellen?
'Ik denk dat we dat moeten doen, gezien de behoefte eraan, deze discussie speelt ook buiten onze sangha. Maar ik vind het jammer. De dharma is niet in een code te vatten. Opnieuw moet ik nu oppassen dat ik niet mijn gedrag ga goedpraten, maar het gevaar is dat je een schijnzekerheid in het leven roept. Iemand zei: 'Het interessante is dat wij iets ondernemen dat in wezen heel onveilig is'. Versluier je met zo'n code niet die onveiligheid?'

Heeft jullie huwelijk de crisis overleefd?
'Dat is natuurlijk een privézaak. En een van de vreselijke dingen was dat ons huwelijk ook op straat lag. Maar wij willen heel graag bij elkaar blijven en dat gaat ook gebeuren. Dus ik hoop dat, zoals het met Joke en mij tot een goed einde komt, het tussen mij en de sangha ook tot een goed einde komt.'

‘Ten diepste komt het daar op neer. Vertrouw je mij inclusief dit gebeuren of houdt je vertrouwen in mij op? In het laatste geval trek ik aan het kortste eind, want de leerling die weggaat heeft altijd gelijk.’







Astray

Grabbing the moon
Keeping it in your pocket
Makes the road dark at night
Not a riversong can be heard

Door: Annelies Kandel

Ruimte

Door: Pieter Hotei Verduin

Suzuki Roshi zei: 'Afstand doen is niet het opgeven van de wereldse dingen, maar aanvaarden dat ze verdwijnen.'
Maar ik wil niet verdwijnen. Ik wil blijven. Ik wil heel blijven. Mijn reflexen, genen, instincten en gewoonten zijn scherp ingesteld op leven, overleven, gelukkig leven.

Daarom zie ik gevaar! Wat een wonder. Dat is je reptielenbrein, je gevaarsysteem. Zit in je hersenstam zeggen neurowetenschappers .

'Soms ben ik als een hagedis die wegschiet onder een steen.'

Soms ben ik als een hagedis die wegschiet onder een steen. Trillend van angst, hart bonzend en bonkend in mijn borst en in mijn dichte, verstopte strot. Spieren gespannen, verstijfde armen en benen. Ogen wijd open, adem hoog. Ik zie alleen maar dat, daar buiten mij. Gevaar! Wat is dat dan? Ik had het vroeger bij uitvaarten, bij het verdriet rond een dode. Tja, met mijn verlangen om heel te blijven...

Had het onlangs ook bij de anti-TTIP (Transatlantic Trade and Investment Partnership) demonstratie in Amsterdam. Eerst verzinken in de gelijkgestemdheid met de vele mensen om mij heen. Ritmisch klinkende drums die noden tot rustig swingen vanuit je knieën. Voelt lekker, als een warm bad.
Dan, een half uur later : donderende trommelslagen in de onderdoorgang van het Rijks, gevangen in de massa die niet meer voor- of achteruit beweegt. Het vliegt mij aan: Eruit! Eruit! Weg hier! Met mijn zesentachtig kilo word ik een snelle, lenige lizard die aan de zijkant van de meute een goed heenkomen zoekt. Na een paar intense minuten: oh, heerlijke ruimte van het Museumplein...

En ik zie dingen die ik wil hébben! Weer zo'n wonder. Dat is je zoogdierenbrein, je jaagsysteem. Zit in de middenhersenen, zeggen neurowetenschappers.
Dingen die ik nodig heb, die mij voeden, plezieren. Eten, een huis, een vrouw, salaris, een motorfiets... Ik wacht, spied, jaag, ren, grijp. Voel mijn kracht, mijn snelheid, mijn macht. Ik lach, ben groot, geniet. De energie van een beetje strijd daarbij vergroot het lekkere gevoel nog... Dat kan ook doorslaan. Dan bruuskeer ik mensen, grijp ik te gretig, pak ik teveel ruimte.

1 Bijvoorbeeld Gilbert, P. 2009: The Compassionate A Mind: New Approach to Life's Challenges

Neurowetenschappers hebben mooie namen voor allerlei onderdelen van ons brein. Pieter onderzoekt 'niet onnodig vasthouden' van die breinacties.

Als dat schrikken en jagen even bedaart, zijn er groepen waarin ik wakker en sensitief fungeer en tot rust kom. Helemaal een wonder. Neurowetenschappers zeggen: dat is je primatenbrein, je zorgsysteem en het zit in je hersenschors.
Het leert jou dat het belangrijk is om in deze veranderlijke, woelige wereld bij een groep te horen. Kijk naar apen die elkaar rustig zitten te vlooien: 'Wij zijn goed met elkaar, geen ruzie hier...' zeggen ze. Zo bevestigen ze zichzelf en elkaar, kunnen conflicten uitdoven, is de groep de groep.
Ik heb mijn gezin, familie, een paar vrienden. Mijn collega's. De sangha. Ik verzorg, voed, help, ben betrouwbaar. Luister, regel dingen. Ben een vriend. Hoor erbij. Vertrouw op mijn plaatsje. Ervaar toegang, geborgenheid, genegenheid.
Fungeren in groepen leerde mij dat mijn of andermans 'zorgen' soms kan doorslaan in heersen, manipuleren, controleren, bazen.

En ik kan zien dat ik vlucht, jaag, zorg. Dat is het wonder van mijn geestelijk vermogen. Dat vermogen om afstand te nemen, om meerdere kanten van een situatie te zien. Dat zit in het voorste deel van je hersenschors. Ongeveer achter en iets boven je ogen, zeggen neurowetenschappers.

Ik kan zien dat wat ik doe of laat soms waardevolle, passende reacties zijn, maar soms ook over de top zijn, onrustbarend, schadelijk uitwerken.

''Niet onnodig vasthouden'

helpt. Hoe? '

'Niet onnodig vasthouden' helpt. Hoe? Door te zien dat het de aard van de gebeurtenissen is dat dreiging en gevaar, gemis en verlangen, onrust en bazigheid 'gewoon' opkomen en verdwijnen in een voortgaande stroom. Dat 'schrikken' of 'jagen' klaarliggen, maar dat er ook een kleine speelruimte is om het anders te doen.
Het werk is dus: letten op wat zich voordoet in de stromende stroom, en

- Als er angst is voor gevaar, die erkennen. 'Zien' wat goed is om te doen, en dat dan doen: echt snel wegwezen, of omkeren en echt verbinding maken.
- Als er verlangen of gemis is, dat voelen. 'Zien' wat goed is om te doen, en dat dan doen: echt volhouden om te krijgen wat ik wil, of omkeren en echt iets geven.

- Als er de geborgenheid van een groep is, die binnengaan. ‘Zien’ wat goed is om te doen, en dat dan doen: rustig alleen zijn met de anderen of sensitief bijdragen, zorgen, sturen.

Er zijn. Heel willen blijven. Willen dat mijn dierbaren heel blijven. Dat iedereen eigenlijk heel blijft. Ik schrik, jaag, zorg... hoe wonderbaarlijk. Ik zie dat het wonder van verdwijnen erbij hoort. Dus wat als ik dan verdwijn? Schrik ik me helemaal wild? Vecht ik als een tijger of verdwijn ik gewoon?



‘kuckkuck’ door Rudi Herzlmeier

..en dan is er verdwijnen

Door Pieter Hotei Verduin

'Een moeilijke dharmales' van Niko sensei, 27 oktober 2015

Een vertrouwd, gekoesterd beeld van Niko sensei verdwijnt. Een beeld van ons contact in de afgelopen vijf jaren verdwijnt. Plotseling. Radicaal.
Ik schrik me wild, zoek naar een uitwijk die er niet is.
Ik vecht als een tijger om vast te houden wat verdwijnt, verlies dat gevecht.
Een razende stroom van gedachten gaat door mijn hoofd. Het meeste gewoon laten gaan, soms iets vasthouden en uitwerken.
Gevoelens, stemmingen, emoties duiken op en glijden weg. Onrust, teleurstelling, scheuten van boosheid. Ze brengen mij in contact met een paar voor mij belangrijke behoeften: eerlijkheid, openheid, zorgvuldigheid, verbondenheid. Ik probeer ze uit te spreken in de sangha bijeenkomsten, er voor op te komen, mijn bijdrage te leveren. Niet zo gemakkelijk.
Ik voel in de sangha een lege plek waar ik vind dat een helder uitgewerkt, door leraren, bestuur en sangha-leden gedragen normatief uitgangspunt moet zijn (zie bijvoorbeeld de ten essential precepts van San Francisco Zen Center). Ik vind dat een belangrijke kern. Een lege plek voelen waar ik die kern verwacht doet unheimisch, ongeborgen aan.

Nu stoppen met mijn gedoe en zien wat er te doen is. De oude leraar verdwijnt en met hem de oude zenstudent. Dat is 'missen'. Ik ga het missen aan, neem afscheid.. dat doet pijn..

Ik ga *unheimisch*, het gevoel van ongeborgenheid aan. Geen thuis meer, ben opeens een thuisloze.

Wonderlijk. Door de opwinding, de emoties heen voelt het goed.

Opluchting voel ik ook, gek genoeg, en ruimte. Voor een nieuwe leraar. Het is de open, wijde wereld, die steeds nieuw is, waarin het levende leven zich voltrekt. Een wereld waarin de steeds nieuwe Niko sensei en de steeds nieuwe sangha van ZCA hun plaats hebben, maar de ruimte er omheen is veel groter dan de afgelopen jaren.
Ik laat Niko en de sangha los. Ik zwerf rechtop die wijde wereld in, met een lach en een ondertoon van pijn en droefheid die in orde is. Eerlijkheid, openheid, zorgvuldigheid, verbondenheid realiseren waar en met wie dat kan reken ik met vermeerderde kracht tot mijn taken.

Heel veel dank Niko voor al je lessen, voor het delen van de dharma met mij. De koanstudie met jou was uniek en onvergetelijk. Ik ben er rijk mee!
Dank sangha, voor je hartelijkheid, warmte, kameraadschap. Die draag ik in mij, en ik deel ervan uit, op mijn verdere tocht als zwervende zenstudent.

Ik kom jullie wellicht tegen, af en toe, ergens. Ik kijk er naar uit, zal vreugdevol zijn!

Een monnik vraagt Hotei: ‘Wat betekent zen?’ Hotei laat zijn stoffen zak vallen.
‘Hoe kan iemand zen verwerkelijken?’ vraagt de monnik verder. Hotei neemt dan zijn zak op en vervolgt zijn weg.

Gassho



Bloemen...

Door: Jacky Demmers

Wanneer ik het even niet meer weet, ga ik naar de bibliotheek. Ik houd van de serene rust aldaar. Zelfs al gillen de kids op de kinderafdeling en struikel ik over kabels die via laptops verbinding zoeken met stopcontacten, die rust wordt niet verstoord. Het zit diep in de rijen boekenkasten, rijst op uit het papier tussen mijn handen, staat in de ogen van de medelezers om mij heen.

Bij binnenkomst in de bieb loop ik naar de langgerekte tafel waarop de teruggebrachte romans liggen. Ik dwaal tussen de verhalen, sla boeken open, lees de eerste bladzijde. Wanneer de beginregels me niet pakken leg ik het weer terug. Bevalt het, dan blader ik naar het midden en lees daar nog een pagina. Mocht ook dit mijn goedkeuring kunnen wegdragen dan verdwijnt het boek in mijn tas. Zo speur ik die hele lange tafel af.
Hoe wonderlijk ook, door mijn hoofd te vullen met de gedachten van anderen maak ik het mijne leeg. Zo ontsnap ik even aan...

...het nieuws dat mijn zenleraar een relatie heeft gehad met een studente. Een verhouding die een paar jaar heeft geduurd. Het wekt bij mij voornamelijk verbazing. De zenleraar? Onze zenleraar?? Ik kan het nauwelijks geloven. Maar als er een paar dagen later artikelen over dit onderwerp verschijnen in het Boeddhistisch Dagblad staat het zwart op wit.
Ik lees ze, de artikelen, de commentaren, de discussie die ontstaat.
Ik lees: 'Kruisig hem! Kruisig hem! Oprotten met die vent!' Kennen deze mensen geen compassie? Ik lees ook de meer gematigde stukken, de commentaren die proberen te begrijpen.

Na een heel weekend zit mijn hoofd vol met fatsoensrakkers, moraalridders, azijnpissers, codes en regels. Met oordelen over de oordelen van anderen. Het maalt maar door en dus ga ik naar de bieb. Loop ik langs de tafel en snuffel in de verhalen.
Wanneer mijn tas vol zit en mijn hoofd leeg, stap ik naar buiten.

Omdat de boeddhaweg oorspronkelijk aan overvloed en tekort voorbijgaat, is er ontstaan en vergaan, begoocheling en verlichting, gewone levende wezens en boeddha's.En toch is het nu eenmaal zo dat bloemen afvallen al zijn we nog zo aan ze gehecht, en dat onkruid bloeit al hebben we er nog zo'n hekel aan.. (Genjokoan, Dogen Zenji. Vertaling André van der Braak)



Het bibliotheekgebouw ligt aan een binnenplein, dat nu overgoten wordt door het licht van een mooie herfstdag. De oude eik in het midden, draagt nog haar gouden tooi en de temperatuur is aangenaam. Dit alles merk ik eerst nu pas.

En zo, terwijl ik van dit alles geniet voel ik ook de ruimte die binnen mij ontstaat. Zie ik mijn eigen (ver)oordelende geest. Hoezo fatsoensrakkers? Hoezo moraalridders? Waar is mijn compassie in deze gebleven?

Zijn al die reacties en commentaren niet net zo goed ontstaan vanuit een vorm van mededogen? Een mededogen met de mensen om hen heen?

Ik besef dat ik verstrikt geraakt ben in de pro's en con's, de voor's en tegen's.

Vastgeroest zit aan mijn idee over wat compassie is en over hoe dat er, volgens mij, uit zou moeten zien.

De oude eik schudt haar bladeren los. Ze dwarrelen zachtjes naar de grond. Ik laat mijn idee bij hen achter, zodat ze samen tot stof kunnen vergaan.

Boeddha's zijn van hout of steen... denken we. Maar soms moeten we dat beeld loslaten.

Door Ingrid Petersson



Hong Kong International Airport 2015



Een boeddhabeeld gemaakt van blikjes vis. Gezien op de luchthaven van Hong Kong.

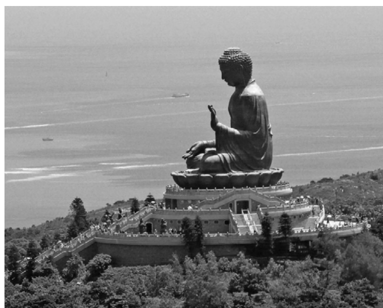
Mooi en ingenieus gemaakt. Herkenbaar. Stilheid. Het raakt mij.

Even niet meegenomen worden door de stroom van gedachten.

Maar toch ook even wennen omdat het immers geen perfecte sculptuur van oeroud natuursteen is en het ook niet strookt met mijn gebruikelijke beeld dat ik nu moet loslaten.

Dan toch maar een hapje Boeddha uit blik?

Het is een kopie van een reusachtig bronzen boeddhabeeld op Lantau Island (tegenover Hong Kong) en is gemaakt om de honger in de wereld onder de aandacht te brengen.



Lantau Island - Hong Kong

Psychotherapie en loslaten

Door Nick Borgerdijn

Een man bezoekt iedere week prostituees. Hij schaamt zich en houdt zielsveel van zijn vriendin, maar het lukt hem niet met haar intiem te zijn. Als zij erachter komt en hem verlaat, stort zijn wereld in en hij gaat in psychotherapie. Tijdens de gesprekken ontvouwt zich het verhaal van een eenzame jeugd waarin hij als kind door het lange ziekbed van zijn moeder noodgedwongen zijn eigen boontjes heeft moeten doppen. Voor kwetsbaarheid was geen ruimte.

Zomaar een voorbeeld van iemand die ooit bij mij in psychotherapie is geweest (uiteraard niet herleidbaar beschreven). Wat hij met heel veel andere cliënten gemeen heeft, is dat hij in het hier en nu niet tevreden is over zijn bestaan, terwijl het hem maar niet lukt om het anders te doen. Kortom: hij zit vast en wil loslaten. Maar wat laat je dan los? En hoe doe je dat?

Wat laat je los?

Ons impliciete beeld van ons zelf en van hoe de wereld is hebben we niet zelf gekozen. Het is het gevolg van ons mens-zijn en het is het resultaat van belangrijke boodschappen die wij ontleend hebben aan onze eerdere ervaringen, vooral (vroege) jeugdervaringen. Vaak zijn wij ons die boodschappen niet bewust. We waren bijvoorbeeld zo jong toen we ze kregen, dat we ze ons nu niet kunnen herinneren. Of we hebben ze, omdat ze te pijnlijk waren, wegstopt of vermomd. Maar we hebben ons er wel grotendeels mee geïdentificeerd en zo zijn ze de bril geworden waardoor wij naar ons zelf en de wereld kijken. Een zelfgeschapen werkelijkheid. En als we lijden onder wat wij zien dan willen we daarvan af: het prostitutiebezoek moet stoppen. Maar dat is vooral de buitenkant, het symptoom. Wie werkelijk wil loslaten, zal zijn onderliggende overtuigingen moeten achterhalen die zich onttrokken hebben aan ons oog om zich daarvan te bevrijden. Wat doet het met een kind als het zich niet kan permitteren om kwetsbaar te zijn?

Hoe laat je los?

Overtuigingen dus, maar wat zijn dan die overtuigingen? Ze mogen weliswaar te herleiden zijn tot ervaringen als kleinste bouwstenen, maar ervaringen zijn feitelijk niet anders dan gedachten en emoties. Nu is het punt dat je gedachten en emoties helemaal niet *kunt* loslaten. Er valt aan hen evenmin iets los te laten als vast te houden. Ze zijn er gewoon. Ik kan mijn emoties waarnemen, maar ik beslis niet hoe ik mij voel (dan was ik de hele dag blij). Bovendien zijn ze vluchtig, veranderen ze voortdurend. Probeer maar eens vijf minuten aan hetzelfde te denken, dat is niet mo-

Gedachten en emoties loslaten is volgens Nick niet mogelijk. Ze vasthouden al evenmin. Maar wat kun je dan wel doen? Een antwoord vanuit de psychotherapie.

gelijk. En omgekeerd: niet denken aan een roze olifant gaat je niet lukken. De gedachten en emoties komen gewoon in je op. Kortom, loslaten en vasthouden veronderstelt dat wij *in charge* zijn, maar dat zijn we dus niet.
Niet de inhoud van de gedachten en emoties zijn dus het probleem, maar hoe wij ons ertoe verhouden. Niet onze overtuigingen doen ertoe maar hoe hard wij erin geloven.



Het probleem ontstaat pas als we dit niet zien. Dan *hebben* we geen gedachten of emoties maar zijn we die gedachten. Dan gaan we ons ermee identificeren en leiden ervaringen tot gestolde werkelijkheden. We komen er dan aan vast te zitten en laten ons erdoor bepalen. Dat levert nieuwe pijnlijke situaties op waar we geen passend antwoord op hebben en waar we dus op reageren met vermijding. Zo blijven we in de pijnlijke gevangenis van onze comfortzone en rekken ons lijden.

Van loslaten naar toelaten

Loslaten kan dus niet. Het is niet iets wat je kunt doen. Vermijding is evenmin een antwoord. En graag willen loslaten is in feite net zo'n vermijding. Het is een *monkey-trap* waarbij de aap zijn hand in de holle kokosnoot steekt om het lekkers te pakken, en er vervolgens in gevangen zit omdat zijn volle vuist niet meer door het gat past.
Wat we wel kunnen doen is onze gedachten en emoties toelaten. Er niet van weglopen. Er bij blijven, ernaar kijken, zonder oordeel, zodat je ze beter leert kennen. Jezelf bestuderen. Zonder vooropgezet doel. Dat is soms moeilijk en het vraagt ook moed.

In therapie helpt de therapeut je om veilig, zonder oordelen, zonder goed of fout af te zakken van de inhoud, het topje van de ijsberg, naar wat zich - onttrokken aan het gezicht - onder de waterspiegel bevindt. Om jezelf te onderzoeken en daar bij te blijven. Aandacht. Dan verliezen oude gedachten en emoties, gestold in onbewuste overtuigingen hun kracht waardoor ruimte ontstaat voor nieuwe ervaringen in het hier en nu. Dat is loslaten.

De vakantie van Ank

Door Els Ryokan

Daar zit ze nu, in een strandstoel naar de blauwe zee te staren met haar verstuikte enkel en gebroken teen. Waarom moest ze ook over zo'n stom klein randje struikelen? Zag er trouwens raar uit: zo'n teen die dwars over de anderen lag. Toen ze hem voorzichtig aanraakte, sprong hij krakend en erg pijnlijk terug in zijn natuurlijke stand.

Wat doet ze hier eigenlijk? De tweede dag nog maar van haar vakantie en nu al volkomen bedorven. De anderen zijn weg om het museum te bekijken waar het stadje bekend om staat. En geheid belanden ze wel ergens op een terrasje: in het zonnetje met een lekker drankje voor zich. En zij zit hier maar.

Oké, misschien had ze wel mee gekund. Iemand had vast wel een goed idee gehad over de manier waarop ze toch samen met de anderen het stadje zou kunnen bezoeken. Maar ze heeft pijn en haar enkel klopt. Eigenlijk zit ze het liefst in de schaduw te soezen en zich heel erg zielig te voelen.

Is dit nu de vakantie waar ze van droomde? Waar ze voor had gespaard en zich zo lang op had verheugd? Ze had het helemaal voor zich gezien: flaneren langs de boulevard, grappige, mooie, oude stadjes bezoeken, een terrasje pakken, lekker zwemmen in de diepe blauwe zee. Ze had er zelfs een nieuwe garderobe voor aangeschaft: een bikini met bijpassende jurk, hemdjes met spaghettibandjes en speciale zonnebrandcrème om toch maar vooral mooi bruin worden.
Verdrietig kijkt ze om zich heen. Een eindje verder zitten twee oudere dames te praten en te lachen, met naast zich glazen met een felgekleurd drankje. Ze hebben duidelijk plezier en Ank kijkt er een beetje jaloers naar. Zou ze ook zoiets bestellen? Ze heeft ten slotte niet voor niets al die jaren Italiaans geleerd: een drankje bestellen zou haar toch goed af moeten gaan en zou misschien het een eerste stap zijn naar een meer avontuurlijke vakantie.
Maar ach, wat zou ze zich ook druk maken. Ze gaat immers geen avonturen beleven. Ze zal niet 's avonds op de boulevard kunnen gaan dansen en pronken met dat sexy jurkje. Veel verder dan het strand en het balkon van haar hotelkamer zal ze niet komen. Het kostte al genoeg moeite om het stukje van het hotel naar het strand te lopen. De tranen schieten in haar ogen: hoe gaat ze deze vakantiedagen doorkomen?
Plotseling slaat er iets met een klap tegen haar knie. Ze schiet driftig overeind en wil al gaan uitvaren als ze in de ogen van een klein meisje kijkt. Het kind ligt op haar knieën in het zand en houdt een kruk vast, de andere ligt een paar meter verderop. Ze is kennelijk gestruikeld over de scheerlijn van een windscherm.
"Heb je je pijn gedaan?", vraagt Ank be-

.....flaneren langs de boulevard, grappige, mooie, oude stadjes bezoeken, een terrasje pakken...

zorgd. Het lijkt even te duren voordat het meisje Anks accent begrijpt, maar dan schudt ze haar donkere krullen en zegt vrolijk: "Nee hoor, ik val zo vaak. Daar ben ik wel aan gewend."

Op haar knieën schuifelt ze naar de andere kruk en komt moeizaam overeind. Dan ziet Ank pas dat ze beugels om haar beentjes draagt. "Gaat het wel? Ben je hier alleen? Waar is je moeder?"

Het meisje lacht en zegt: "Nee, ik ben hier op kamp. We zijn met zijn allen op zoek naar bijzondere schelpen en daar gaan we vanmiddag een mooi schilderij van maken. Dat kunnen we later boven ons bed hangen en zo terug denken aan deze vakantie.

Dit is de eerste keer dat ik de zee zie. Is het niet helemaal geweldig? Kijk de anderen zijn daarginds aan het zoeken, maar ik dacht dat er hier misschien nog mooiere schelpen zouden zijn. Kijk eens wat ik al gevonden hebt!" Ank bewondert de schelpen in het groezelige kinderhandje. Dan kijkt ze naar de rest van de groep. Tot haar schrik ziet ze een aantal kinderen in rolstoelen die samen met hun begeleiders druk aan het zoeken zijn. Het kind merkt de reactie van Ank en zegt: "Ja erg hé? Zij kunnen helemaal niet lopen!"

Er klinkt een fluitsignaal over het strand en het meisje zegt: "Oh, we gaan weer verzamelen. Ik moet weg! Daaag!"

Ank kijkt het kind na. Ze ziet hoe het zich moeizaam door het mulle zand beweegt, maar ook hoe handig ze alle hindernissen neemt. Als ze bijna bij de groep is, draait ze zich om en zwaait vrolijk.

Ank zit stokstil. Is het ineens stil geworden op het strand? Schijnt de zon minder warm? Is de zee minder blauw? Ank schaamt zich diep. Wat zit ze hier nou toch te treuren. Die enkel en die teen gaan wel weer over. Er komen in haar leven vast nog een heleboel mooie en avontuurlijke vakanties waarin ze op de boulevard kan dansen en uren door oude stadjes kan dwalen. Maar ze zit nu hier, op een goudkleurig strand aan een blauwe zee en ze weet dat ze ook van deze vakantie er een gaat maken waar ze nog vaak over zal praten en over vele jaren nog aan terug zal denken..

Kinderen

Door: Lien de Jong

Hoe laat je je kinderen los? Lien de Jong koestert de woorden die haar ooit steunden bij die moeilijke opgave.

Het thema van deze Winter Zensor deed mij denken aan een gedicht over 'loslaten' dat ik nu al zo'n kleine twintig jaar in mijn slaapkamer heb hangen en dat ik mooi vind. En indertijd ook heel steunend.
Ik heb het gewoon gevonden op internet, toen ik naarstig op zoek was naar alle mogelijke ideeën over 'loslaten in de praktijk' ten aanzien van mijn kinderen.

In die tijd ging mijn dochter voor een onderzoek voor Unicef naar Sarajevo, dat toen in een oorlog was gewikkeld en mijn zoon ging bekijken of hij zich definitief in Israël wilde vestigen. Zij woonden al een hele tijd zelfstandig, maar dit was voor mij toch een nieuwe fase.

Ik heb geen idee wie het geschreven heeft en ik kan me ook niet herinneren welke wegen ik heb bewandeld om zoiets tegen te komen. Maar dit gedicht verwoordde waar ik toen, buitengewoon dringend, naar op zoek was.

`Loslaten is niet in het middelpunt staan´

Om los te laten is liefde nodig
Loslaten betekent niet dat 't niet uitmaakt
Het betekent niet dat ik zomaar wegga
Het is een besef dat ik een ander niet kan beheersen
Loslaten is niet het onmogelijk maken
Maar het toestaan om te leren van menselijke fouten
Loslaten is machteloosheid toegeven

Wat betekent dat ik het resultaat niet in de hand heb ?

Loslaten is niet het proberen een ander te veranderen
Loslaten is niet zorgen voor…
Maar geven om
Loslaten is niet even regelen
Maar ondersteunend zijn

Loslaten is niet oordelen
Maar de ander toestaan mens te zijn
Loslaten is niet in het middelpunt staan en alles beheersen
Maar de ander het mogelijk maken zijn eigen lot te bepalen
Loslaten is niet anderen tegen jezelf beschermen
Maar hen toe te staan de werkelijkheid onder ogen te zien
Loslaten is niet ontkennen
Maar accepteren

Loslaten is niet spijt hebben van het verleden
Maar groeien aan de toekomst
Loslaten is minder vrezen
En meer beminnen
Loslaten is liefhebben

Geniet daarom van het leven

NIEUWE AANWINSTEN IN DE BIBLIOTHEEK
(grotendeels schenkingen)



Kleine Houtstraat Haarlem - Pjotr vd Reep 2015

* *Zwervend met Zhuang Zi*, wegwijs in de taoïstische filosofie, door René Ransdorp
* *Bhagavadgita* door Guus en Kuuk Nooteboom.
* *Shobogenzo Zuimonki juwelen uit de Schatkamer van de Dharma*; Fukanzazengi: universele aanbeveling voor de beoefening van zazen door Zenji Dogen.
* *Zen in actie over spiritualiteit, zakendoen & sociale betrokkenheid* door Bernie Glassman.
* *De vraag naar het zelf-zijn*, Advaita Vedãnta: symposium 2000, door Douwe Tiemersma.
* *De leer van Boeddha en zijn weg tot meditatie*, door H. Saddhatissa.
* *Het pad van de Bodhisattva* door Santideva.
* *De Avadhuta Gita van Dattatreya*; een boek over raja yoga, door Henk Spierenburg.
* *De vervolmaking van de wijsheid*, fragmenten uit de Astasahasrikaprajnaparamita door R.C. Jamieson.
* *Levenslessen over het leven voor de dood*, door Elisabeth Kübler-Ross
* *Boeddhisme voor moeders*, praktische gids voor ontspannen moederschap, door Sarah Napthali.
* *De Groene Tara*, vrouwelijke wijsheid uit de boeddhistische tantra door Thubten Yeshe.
* *Het Boeddha-boek*, Boeddha's, godheden en rituele symbolen, door Eva Rudy Jansen.
* *In eenheid zijn*, scholing in Zen-bewustzijn, door Po Huang
* *De woorden van mijn volmaakte leraar Kunzang Lama'i Shelung*, door Rinpoche Patrul.
* *Mysticism*, door E. Underhill.
* *Meditatie, mantra en mandala*, door Anagarika Govinda.
* *Zen seks*, door Philip Toshio Sudo
* *The Dalai Lama, 50 years after the fall of Tibet*, door Ritu Sarin
* *Boeddhisme, historie, verdieping, toepassing*, door Jane Snijders
* *Anthology II*, door Zen River
* *Anthology I*, door Zen River
* De laatste gebundelde jaargangen van de Zensor, van 2008 t/m 2014
* *Boeddhistische psychologie van de leegte*, de Zeventig stanza's van Nagarjuna, door Nagarjuna,
* *Vrouwen in Boeddha's bergen reizen in Tibet, Nepal en Ladakh*, door Myra De Rooy
* *Kyogyoshinsho*, door Shinran Shonin
* *Shin Buddhism: bits of rubble turn into gold*, door Taitetsu Unno
* *Twee rivieren*, door Taitetsu Unno
* *Living in Amida's universal vow: essays in Shin Buddhism*, door Alfred Bloom

Door Harry Stein

Yūgen

'To wander on in a huge forest without thought of return. To stand upon the shore and gaze after a boat that disappears behind distant islands. To contemplate the flight of wild geese seen and lost among the clouds.'

Volgens de vader van het No-theater, Zeami Motokiyo, geven de bovenstaande situaties de beschouwer een ervaring van 'yūgen': een complex esthetisch gevoel waarin eenzaamheid, vergankelijkheid, verlangen en resignatie allemaal mee resoneren. Yūgen lijkt op 'aware', het gevoel van melancholie dat de vergankelijkheid van mooie dingen oproept. Bij het zien van de kersenbloesems die morgen zullen vallen, ondergaan Japanners een gevoel van aware. Yūgen, kan je zeggen, is aware in het kwadraat. Want niet alleen mooie dingen, maar de hele werkelijkheid is voorbijgaand: alle geluk verdoft, het leven verglijdt en ten diepste is iedereen uiteindelijk alleen.

Of zoals Basho het uitdrukt: 'My body, now close to fifty years of age, has become an old tree that bears bitter peaches, a snail which has lost its shell, a bagworm separated from its bag; it drifts with the winds and clouds that know no destination.' Elk mens is een slak die zijn huisje kwijt is, een zwerver zonder doel of bestemming.

Dichters beschrijven yūgen niet, maar wekken dat gevoel bij de lezer op door hem een concrete situatie voor te schilderen. Als de lezer zich deze scene zó helder voorstelt dat hij er zelf bij aanwezig lijkt en hem dan op zich in laat werken, ervaart hij een gevoel van yūgen. Of niet. De ervaring van de lezer wordt immers mede bepaald door zijn persoonlijke gevoeligheden en herinneringen, zodat een haiku die voor de één 'werkt', voor de ander onbezield kan blijven.

Winter haiku's geven vaak uiting aan yūgen. Niet altijd. De volgende haiku van Kikaku:

Een goudfazant schreeuwt, / hij kan niet slapen; bijtend / koud is het maanlicht.

is een mooie evocatie van een winteravond die zo koud is, dat zelfs het licht van de maan ijzig door je kleren heen lijkt te bijten. Maar hij drukt geen yūgen uit; daarvoor is het beeld van het maanlicht te agressief en is er te veel verzet in de schreeuw van de fazant. We vinden het wel in de volgende winterhaiku van Shiki:

Ver in de wijde / grensloosheid van de meren, / één enkele plevier.

Hartje winter doolt Shiki door een verlaten merengebied waar alles verdord en bevroren is en geen dier zich laat zien, wanneer hij plotseling vanuit de verte het 'tli-u-wie' van een pleviertje hoort dat in de uitgestrektheid weer versterft…
De kreet van een vogel roept makkelijk het gevoel van yūgen op:

Een bonte kraai riep / en toen riep hij niet verder / in de avondsneeuw

(Aro)

De zee wordt donker; / van veraf klinkt nog kwaken, / vaagwit, van eenden.

(Basho)

Ook andere verstervende geluiden doen het goed:

Ik riep de oude venter terug: / vergeefs: zijn kreet / verdween in hagel.

(Boncho)

Zwervende priester / is in de mist verdwenen; / zijn bel klinkt nog voort.

(Meisetsu)

Soms wordt verwezen naar andere gedichten. Zo is een bekende haiku van Basho:

De oude vijver - / een kikker springt er in / het geluid van water.

Dit gedicht is gesitueerd in de lente; in de oude vijver ontspruit fris nieuw groen en met een monter 'plop' springt de kikker in het water om de dingen te doen die kikkers in de lente in vijvers zoal doen. Maar zo ziet die vijver er in de winter bij Busson uit:

De oude vijver - / een strosandaal zonk naar de bodem; / natte sneeuw.

En bij Shiki:

Sneeuwvlokken vallen / op eenden in een oude vijver, / des avonds.

Tot slot een haiku die ik zelf van een onmetelijke troosteloosheid vind:

Het gaat regenen; / de dakenmaker keert om / en kijkt naar de zee. (Joso)

VASTHOUDEN en/of LOSLATEN

Door Marrie van der Leden

In mijn jeugd ging ik op zoek naar een goede levenshouding, anders dan die ik van mijn ouders had meegekregen. Eerst kwam ik de yogapraktijk tegen. Later maakte ik kennis met de yogafilosofie. Een godsgeschenk.

YOGA

Yoga is een oude, praktische filosofie die al die eeuwen lang levend is gehouden door voortdurende beoefening in India en sinds begin twintigste eeuw ook in het Westen.
Deze oude en praktische wijsheid is voor mij een een nieuw gevonden levensweg.
In de Veda's en de Pali-teksten is er al sprake van yoga. In de Mahabharata, het grote epische Indiase gedicht, wordt de Bhagavad Gita een 'yoga-sastra' genoemd, een tekstboek over yoga.

Yoga = yoke = juk, onder één juk brengen, een-making, verbinding van het 'lagere' met het 'hogere'…
Volgens Patanjali (Yoga Sutra's van Patanjali, circa derde eeuw, de Bijbel van yoga) is yoga 'het stilleggen van de wervelingen van het denken'.
In de klassieke yoga is er sprake van groot streven. Het streven naar eenheid met Purusha, de essentie van de mens. Vastberadenheid en discipline is gewenst, een vorm van vasthouden…
Het gaat niet alleen om de theorie of de filosofie, maar vooral om de praktijk.
Je kunt niet uitleggen wat yoga is, je moet het doen.
Die praktijk bestaat grotendeels uit observeren, de blik naar binnen richten, ervaren wat de beoefening teweegbrengt.

De Raja yogaschool is als een groot gebouw met vele kamers en afdelingen. Bij binnenkomst in de hal begin je met de Yama's en de Niyama's, de aanbevelingen van morele discipline.
En tussen de vele vertrekken, de vele vormen van yoga, is de hatha yoga een heel mooie kamer.

In deze vedische traditie wordt het aangeraden om hatha yoga te beoefenen, zodat het lichaam wordt voorbereid op de verschillende meditatieve praktijken.
Hatha yoga leert je om je lichaam goed te kennen, zodat je er zorgvuldig mee om kunt gaan.
Het vraagt inzet om de asana's – de houdingen – uit te kunnen voeren; aandacht, kracht, bewustzijn van je beperkingen, en geweldloosheid. Eenmaal 'in de asana' kun je, tijdens het aanhouden van de houding, de fysieke en de mentale inspanning enigszins loslaten.
Ontspannen van binnenuit, de balans vinden tussen spanning en ontspanning, tussen vasthouden en loslaten.
Dat maakt stil, aandachtig, er ontstaat een zekere harmonie.
Door de fysieke oefening en -ervaring

Bij 'loslaten' denk ik meteen aan yoga, de rode draad in mijn leven. Door yoga heb ik geleerd aandacht te hebben voor het 'vasthouden' en het 'loslaten'. Beter gezegd: het leert me hoe en wanneer vast te houden en los te laten.

leer je die mentale en geestelijke spanning en ontspanning beter herkennen. Leer je aanvoelen of je 'iets' moet vasthouden of loslaten in je dagelijkse leven. Het vergt voortdurende oefening en is geen garantie op 'succes', maar ondersteunend is het zeker.

ZEN

Na een twintigtal jaren Raja yoga als mijn gids te hebben gehad, kreeg ik er behoefte aan om het 'hoge streven' van de Raja yogaweg 'los te laten' en vond bij de Kanzeon sangha, bij Nico, Meindert en Lida, een vervolg op mijn spirituele pad.

Helder, aards, voortdurend je concepten op de korrel nemen, opnieuw vragen stellen als: 'is dit wel zo?'. Het is een grote oefening in loslaten. Er is geen vast omschreven doel. Het doen is het doel.

Zazen, de fysieke toegang tot het innerlijk leven. Ook hierbij vasthouden (volhouden), loslaten (ideeën) en toelaten (wie en wat je bent).

Zo heb ik het tenminste ervaren.

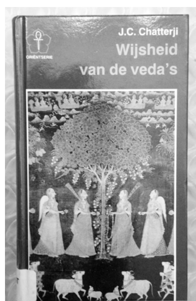
Zen en yoga helpen me dagelijks 'er het beste van te maken'.

BIEBBOEKEN

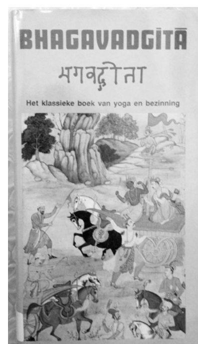
In de bibliotheek staat een aardig boekje over de Veda's van J.C. Chatterji, Wijsheid van de veda's.

Een beknopte, maar volledige uiteenzetting over de manier waarop in de Veda's, de oudste wijsheid van India, aangekeken wordt tegen het leven.

En natuurlijk hebben we de Bhagavad Gita in huis! In de vertaling van Guus Nooteboom en bewerking van Kuuk Nooteboom. Deze grote klassieker uit het oude India is geschreven (ongeveer) in de tijd waarin het Boeddhisme ontstond.



Wijsheid van de Veda's / J.C. Chatterji



Bhagavadgita / Kuuk Nooteboom.

De Sangha

Naam: Jeanette Vat

Zenpraktijk sinds: ongeveer 25 jaar met grote tussenpozen.

Wat was voor jou de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Het laatste grote examen van m'n studie. Als ik 's morgens twintig minuten mediteerde, zat ik de rest van de dag ontspannen te studeren en genoot van de leerstof zonder me zorgen te maken over het aankomende examen. Ik geloof niet dat het daarna ooit nog zo'n direct voelbaar effect heeft gehad.



Waarmee vermaak je je op het kussen?
Bijvoorbeeld met het proberen terug te volgen van het gedachtenspoor waarin ik, totaal ongemerkt, weer verzeild ben geraakt. Ik heb gemerkt dat het begin daarvan heel vaak een zintuiglijke waarneming is. Een pijntje in m'n knie, of een geluidje. In elk geval iets waarop ik geen invloed had en dat vanzelf een reeks aan associatieve gedachten uitlokte. Dat was wel een interessante ontdekking.

Waar spoort zen je toe aan?
Tot het relativeren van mezelf. Dat is bevrijdend, maar helaas ook frustrerend. Terwijl je weet hoe bevrijdend het is, lukt dat het slechtst op de momenten dat je er het meest je best voor doet.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Allerlei smoesjes, zoals: 'Gisteren al de hele avond naar zen geweest', 'te drukke dag gehad', 'geen zin'. Dat geldt dan voor de dagen dat ik er tenminste nog aan denk, maar meestal vergeet ik het gewoon. Afspreken om samen te mediteren helpt wel. Of een wekker zetten. Dit stukje schrijven heeft vermoedelijk ook een gunstig effect.

Wel boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Zelfloosheid. Ik geloof er wel in dat ons gevoel van 'zelf' en de enorme behoefte aan bevestiging die dat 'zelf' heeft, de bron is van de meeste, of misschien wel alle, frustraties. Ik kan beredeneren dat het 'zelf' niet bestaat, maar echt ervaren doe ik dat niet. Het is natuurlijk onmogelijk te verwachten dat mijn 'zelf' zichzelf ooit uit zal schakelen, maar het schijnt toch wel te kunnen verbleken door veel op je kussentje te zitten en steeds weer terug te gaan naar je ademhaling.

Wat is voor jou de grootste valkuil in zen?
Dat het teveel los komt te staan van mijn dagelijkse leven. Mediteren is leuk, erover praten of luisteren is ontzettend interessant, maar ik moet niet vergeten het ook in het gewone leven toe te passen. Op m'n kussentje denk ik heel vaak: 'O, ja, ademhaling, da's waar ook'. Dat zijn waardevolle momenten. Overdag denk ik veel te weinig: 'O, ja, zen, da's waar ook'.

Op m'n kussentje denk ik heel vaak:
'O, ja, ademhaling, da's waar ook'

SPINAZIE en MEER.

door Marianka Schep

Het is dinsdagmorgen. Ik zit wat verslagen in zo'n grote ouderwetse stoel die nog van mijn ouders was en die zo lekker zit. Deze week is onze conciërge voor het laatst. Ik heb dit hele jaar niets kunnen doen om voor de tijd na hem betere voorzieningen te treffen in dit hofje. Het wordt niet beter dan dat iemand hier drie keer vier uur per week aanwezig zal zijn, in plaats van vierentwintig uur per dag.
Ik vind trouwens dat ik er hier niet nog eens over moet beginnen.

Je zit in de ontkenningsfase Marianka, geef het maar toe!

Nee, ik kan het nog steeds niet accepteren. Ik kan er niet mee leven dat meer dan dertien mensen die ouder dan tachtig zijn op deze manier in de steek gelaten worden. Dat ik daar niets, maar dan ook helemaal niets tegen heb kunnen doen!
Hulpeloos, als de twaalfjarige die ik ooit was met een hele grote zak spinazie.



Bij de groenteman had ik een enorme zak vol spinazie gekregen. Ik wou het klaar maken voor mijn broertjes en zusjes in ons vakantiehuis in Noordwijk maar had geen idee hoe ik dat voor elkaar moest krijgen. Veel te veel om in een pan te doen en niemand in de buurt om het te vragen. Dat gevoel van iets wat te groot is, wat je niet aan kan als twaalfjarige en wat er wél écht is. Waar je wat mee moet maar niet weet hoe. Zo'n oud gevoel van hulpeloosheid, machteloosheid.

Laat ik maar over wat anders schrijven. Bijvoorbeeld over mijn vijfjarige kleinzoon Xavian, die hier voor het eerst kwam logeren. Mijn zoon Roland gaf hem een nachtzoen en zei: 'Ik toeter twee keer en dan rijd ik weg. Dat kun je horen en dan zie ik je morgen weer. Tot morgen Xavi.'
Xavi ligt op zijn logeermatrasje op de grond te luisteren: 'Nu hoor ik de auto niet meer omi.' Hij draait zich om en slaapt binnen 5 minuten.
Die veiligheid, dat vertrouwen in een volkomen nieuwe situatie. Het ontroert me. Dat gun ik dat twaalfjarige kind in mij ook. Het ís er.

Laten we hier een heerlijk spinaziesoepje bij maken. Het recept komt van 'Soep en Zo' in de Jodenbreestraat, met een beetje eigen variatie.

Recept 1

PITTIGE SPINAZIESOEP MET KOKOSMELK (4-6 personen)

2 gehakte uien
2 knoflooktenen fijngehakt
1 kilo gewassen spinazie
½ desertlepel sambal
2 dl kokosmelk
1 ½ dl groentebouillon
snufje nootmuskaat
bosje gehakte koriander
pijnboompitten
scheut olijfolie
optioneel: zout

- Rooster de pijnboompitten
- Verhit de olie en fruit de fijngehakte knoflooktenen en de uien tot ze glazig zijn
- Doe de sambal erbij
- Voeg beetje bij beetje, al roerbakkend, de gewassen spinazie toe
- Dan de kokosmelk en bouillon erbij.
- Zachtjes aan de kook brengen en 5 minuten laten pruttelen
- Pureer het geheel met de staafmixer
- Breng op smaak met nootmuskaat en eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveer de soep met de gehakte koriander en geroosterde pijnboompitten.

OH HELP...!!! ik ontdek nu net dat dit soepje, dat zo goed past bij het onderwerp ook al in de zomerZensor van 2014 staat...

Recept 2

BALINESE GROENTENSOEP (8 personen)

225 gr sperziebonen, gewassen en in stukjes
1,2 ltr groentebouillon
4 dl kokosmelk
1 teen knoflook
4 macadamianoten
3 tl korianderzaadjes, droog gebakken en gemalen
2 el olie
1 ui in dunne ringen
2 laurierblaadjes
225 gr taugé
2 el citroensap
1 cm trassie (als je dat hebt, anders gewoon laten)
1 tl sambal
zout en peper
Taugé afgespoeld onder heet water

Kook de sperziebonen 3 á 4 minuten in de 1,2 liter groentebouillon
Giet af en bewaar het kookvocht
Maal de knoflook, noten, gemalen koriander (en eventueel de trassie) tot een pasta
Bak de ui glazig en haal uit de pan
Voeg de knoflookpasta toe, doe er de sambal bij en bak 2 minuten
Voeg het kookvocht van de bonen toe en de kokosmelk
Doe de laurier er bij en kook zonder deksel op de pan ongeveer 15 tot 20 minuten
Voeg vlak voor het opdienen de sperziebonen, ui en citroen toe
Zout en peper naar smaak erbij
Serveer met de afgespoelde taugé.

Verzoek van de redactie van het Boeddhistisch Dagblad.

De redactie van het Boeddhistisch Dagblad (BD) heeft ons, bij monde van Joop Ha Hoek, verzocht of zij inzage kunnen krijgen in de (virtuele) Zensor 'om op die manier op de hoogte te worden gebracht van - een stukje - zen in Amsterdam'. En of de redactie, met onze toestemming, daaruit tekst zou mogen publiceren, met naam en bronvermelding.

De redactie meldt daarbij: 'In de praktijk werken wij al samen met boeddhistische organisaties/sangha's/boeddhisten/schrijvers die ons hun teksten en beeldmateriaal beschikbaar stellen. Meestal zijn wij geabonneerd op hun nieuwsbrieven of zijn we door hen benaderd en kiezen we uit het aanbod materiaal waarvan wij vinden dat dat een meerwaarde heeft voor onze krant en lezers. In een aantal gevallen krijgen we door ons aangegeven tekst op verzoek aangeleverd in Word. Onze intentie is het boeddhisme in de vele verschijningsvormen een gezicht te geven in de Lage Landen.'

De Zensorredactie heeft in antwoord hierop de redactie van het BD verwezen naar de website van zencentrum Amsterdam, waarop de Zensor virtueel te vinden is. Wij zouden bereid zijn om, als het BD interesse blijkt te hebben voor een stukje, toestemming te vragen aan de betreffende auteur voor plaatsing van dit stukje in het BD.
Voordat we echter met het BD die afspraak maken horen we graag van lezers en schrijvers van de Zensor hoe zij tegen een dergelijke afspraak aankijken.

Stuur jullie reacties aan de Zensorredactie (zie achterzijde van de Zensor).

(voor meer informatie over het Boeddistisch Dagblad zie: www.boeddhistischdagblad.nl)

Mededelingen

Vrij zitten
Iedere ochtend en op vrijdagavond kan er op eigen gelegenheid gemediteerd worden.

- Maandag t/m Zaterdag 8–9.00 uur,
- Zondag 8.30–9.30 uur,
- Vrijdagavond: 20.00 uur tot 21.30 uur.

Introductiebijeenkomsten
Een serie van 6 avonden starten op

- Maandag 4 januari 2016 o.l.v. Lolit ten Hengel
- Donderdag 3 maart 2016 o.l.v. Meindert van den Heuvel

Vervolg introductiebijeenkomsten

- Maandag 15 februari 2016 t/m 21 maart 2016 o.l.v. Lolit ten Hengel

Zenweekenden einde van de maand op zaterdag (15.00 uur tot 21.00 uur) en zondag (10.00 uur tot 17.00 uur)

- 30/31 januari
- 27/28 februari
- 19/20 maart

City-sesshins

- Zomer city-sesshin: 23 juni t/m 26 juni 2016 – O.l.v. Niko Tydeman Sensei, Cornelia Wieringa, Lolit ten Hengel en Meindert van den Heuvel.

Studieklas

- Van 7 januari tot en met 3 maart 2016: over DogenZenji door Nico Tydeman. Wegens sesshin in Vught niet op 11 februari.

Inschrijven / Programma op de site
Voor al bovenstaande aktiviteiten via de website: www.zenamsterdam.nl
Voor het volledige programma van ZCA, zie www.zenamsterdam.nl

Sesshin in Vught
Sesshin o.l.v. Nico Tydeman Sensei.

- 10 februari t/m 14 februari 2016
- 27 april t/m 1 mei 2016

De organisatie en inschrijving zijn in handen van Kloosterhotel Zin.
Wil je meedoen, meld je dan ruim van te voren aan bij ZIN!

Thema volgende Zensor: *Aandacht*

Door aandacht worden alle dingen mooier; zegt de reclametekst van Ikea.

Klopt dit wel? Worden niet heel veel dingen, moeilijker, lelijker en pijnlijker als je hier aandacht aan besteedt? Zou je dan niet beter of liever vermijden om daar aandacht aan te besteden? Maar ja, geen aandacht geven kan ook weer tot grote moeilijkheden leiden! Aandacht is een heel belangrijk voertuig in onze zen-boeddhistische praktijk. Brengt aandacht ons voorbij de taal, voorbij goed en kwaad?

Hoe ervaar jij dit en hoe oefen jij met aandacht, waar brengt dit voertuig jou? Deel dit met ons in de volgende Zensor door een bijdrage te leveren en deze voor woensdag 3 februari te sturen naar Egbert Gerritsen (egbertgerritsen@hotmail.nl) of Harry Stein (harrystein@hetnet.nl).

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zen Centrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de sangha

Voor actuele mededelingen:
www.zenamsterdam.nl

Redactie
Annemiek Deerenberg
Julia Veldkamp
Pieter Verduin
Egbert Gerritsen
Harry Stein

Administratie
Gita Sonnenberg
gita.sonnenberg@chello.nl

Beeld, beeldredactie & opmaak
Jasper Engel
Alex Palmboom
Liddy Vonk

Redactieadres
Annemiek Deerenberg
zensor@zenamsterdam.nl
020 470 55 71

Zensor... 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor 3 euro per nummer.

De Zensor-redactie wil bescheiden-dienend, creatief-brutaal, in goede samenwerking met alle betrokkenen, bevorderen dat Zensor vier keer per jaar verschijnt, en naar vorm en inhoud...
•"uitdrukking is van onze 'onuitsprekelijke' gemeenschap, gevormd door de beoefening van zazen;
•het gebruik van de zendo bevordert;
•allen die de zendo bezoeken ondersteunt in het gaan van de zenweg ten einde toe;
•bijdraagt informatie, ideeën en wensen op zo groot mogelijke schaal uit te wisselen en dat daarmee de zorg voor het voortbestaan van de zendo door zoveel mogelijk mensen gedragen wordt."

(Niko Sensei in: Zensor no 1, 1997)